Plan lekcji: Budowanie pozytywnego obrazu siebie

Temat lekcji:

Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie poprzez pochwały i rozpoznawanie swoich mocnych stron

Cele lekcji:

- Uczeń rozpoznaje swoje mocne strony i osiągnięcia.
- Uczeń uczy się przyjmować pochwały i samodzielnie się wzmacniać.
- Uczeń rozwija umiejętność chwalenia siebie i innych.

Czas trwania:

45–60 minut

Przebieg lekcji

1. Powitanie i rozgrzewka emocjonalna (5–10 minut)

- Krótka rozmowa: “Co dziś dobrego Cię spotkało?”
- Ćwiczenie “minuta uśmiechu” – każdy uczeń uśmiecha się przez 60 sekund, by wprowadzić pozytywny nastrój.

2. Wprowadzenie tematu (5 minut)

- Wyjaśnienie: “Dzisiaj będziemy mówić o tym, co w nas jest wyjątkowego i jak możemy siebie nawzajem wspierać, żeby czuć się dobrze.”

3. Ćwiczenie 1: Moje Supermoce (15 minut)

- Każdy uczeń dostaje kartkę z napisem „Moje Supermoce” i rysuje lub pisze 3 rzeczy, które potrafi zrobić dobrze (np. „dobrze słucham”, „umiem rozwiązać trudne zadanie”, „potrafię szybko biegać”).

- Nauczyciel pomaga podpowiedziami w razie trudności.

4. Ćwiczenie 2: Łańcuch Pochwał (15 minut)

- Uczniowie siadają w kręgu.

- Każdy mówi coś miłego o osobie po swojej prawej stronie (np. „Lubię, jak Kuba dzieli się zabawkami”, „Zosia świetnie maluje”).

- Nauczyciel pomaga, jeśli ktoś ma trudność z wymyśleniem pochwały.

5. Ćwiczenie 3: Moja Gwiazda Sukcesu (10 minut)

- Każdy uczeń tworzy swoją „Gwiazdę Sukcesu”: na przygotowanym szablonie rysuje lub wpisuje swoje osiągnięcia z ostatniego tygodnia (małe i duże).

- Przykład: „Samodzielnie spakowałem tornister”, „Byłem spokojny na lekcji”.

6. Podsumowanie i pochwały od nauczyciela (5 minut)

- Nauczyciel mówi każdemu dziecku, za co dziś je szczególnie chwali.

- Wspólne głośne powiedzenie: „Jestem ważny i potrafię wiele!”

Zestaw ćwiczeń praktycznych

Ćwiczenie	Opis	Czas
Lustro pozytywnych słów	Dzieci patrzą w lusterko i mówią do siebie na głos coś miłego (“Lubię siebie, bo…”)	5 minut
Pochwała na karteczce	Uczniowie losują karteczkę z pochwałą od nauczyciela lub kolegi (np. “Masz świetne pomysły”)	10 minut
Pudełko sukcesów	Każdy sukces (nawet mały) zapisujemy na karteczkach i wrzucamy do pudełka. Raz w tygodniu losujemy i przypominamy sobie sukcesy.	5 minut codziennie
Dziennik małych zwycięstw	Uczniowie prowadzą zeszyt, gdzie codziennie wpisują jedną rzecz, z której są dumni.	5 minut dziennie
Pozytywna mapa skojarzeń	Tworzenie wspólnej mapy na tablicy: każde dziecko dodaje słowo opisujące siebie lub kolegę/koleżankę.	10 minut

---